et si j'avais un mental de gagnant !

Sébastien Thomas
Sous la direction de Stéphanie Brouard

Préparation mentale mode d'emploi

EYROLLES

© Groupe Eyrolles, 2014
ISBN : 978-2-212-55767-1

Introduction

Il est 8 heures du matin, je suis fatigué, j'ai mal dormi, je me sens fébrile. Dans moins de deux heures, je dois négocier un contrat important avec un des gros clients de mon entreprise. Mes pensées sont confuses : « Il faut que je sois bon. Suis-je compétent ? Que vont penser les autres si j'échoue ? Je ne dois pas décevoir mon boss… » Je doute de moi : « Me suis-je assez préparé ? » Mais comment font les champions pour être prêts le jour « J » ? Comment faire pour enrayer ce stress, ces pensées négatives ?

Combien sommes-nous tous les jours, que ce soit dans notre vie professionnelle ou personnelle, à nous demander comment faire pour avoir un « mental de gagnant » comme ces champions que l'on voit dans les médias, ou nos collègues qui ont toujours l'air de maîtriser les événements ? Sont-ils plus intelligents ? Ont-ils des aptitudes que je n'ai pas ? Suis-je condamné à subir les événements toute ma vie ?

Autant de questions que je me suis posées, que vous vous êtes sûrement posées dans certaines situations. Il n'y a pas si longtemps de cela, quand on m'a proposé d'écrire cet ouvrage,

© Groupe Eyrolles

je me suis interrogé sur mes aptitudes à le faire. Il a fallu que je me prépare du mieux possible afin d'être capable d'écrire ce livre. Il m'a fallu dépasser mes freins, mobiliser mes ressources, maintenir ma motivation et rester concentré dans la durée pour atteindre cet objectif important pour moi.

Tous ces exemples tendent à confirmer que ce qui fait souvent la différence, c'est le mental.

La préparation mentale est une discipline fréquemment associée au monde sportif et à la performance. En effet, aujourd'hui, la préparation mentale fait partie intégrante de la préparation des athlètes. Beaucoup de sportifs, d'entraîneurs ont recours à un psychologue du sport ou à un préparateur mental pour les accompagner et les aider à renforcer leur mental, faire face et s'adapter à leur environnement tout en mobilisant leurs ressources vers un objectif qu'ils se sont fixé. La préparation mentale s'est développée dans le monde de l'entreprise, notamment auprès des dirigeants et des managers par l'intermédiaire du coaching. Cependant cette discipline a, encore de nos jours, mauvaise presse. On lui attribue une dimension de « manipulation » mentale, souvent associée à d'autres termes plus forts encore comme « gourou », « secte »… Oui, cela existe, mais ce n'est pas l'objet de ce livre.

Car, la préparation mentale, ce n'est pas ça. Mon ambition, dans cet ouvrage que je veux pragmatique, pratique et efficace, est de vous accompagner, de vous aider à renforcer votre mental, comme les champions.

Oui, nous ne sommes pas tous des athlètes de haut niveau, mais, comme eux, nous devons régulièrement faire face à des événements, atteindre des objectifs, gérer la pression et mobiliser

© Groupe Eyrolles

nos ressources pour « gagner ». Nos défis ne sont pas de gagner Roland Garros, une médaille olympique, ou quelque championnat que ce soit. Mais nous devons réussir nos négociations, réussir une présentation orale, atteindre les objectifs annuels, oser demander une augmentation à notre manager, réussir à obtenir notre prêt immobilier… réussir notre vie.

La préparation mentale peut servir dans toutes les situations professionnelles et personnelles que nous rencontrons au quotidien, et il n'est pas besoin que ces dernières soient « extraordinaires » pour que la préparation mentale soit utile.

Bien évidemment, il serait prétentieux de ma part d'imaginer faire un ouvrage exhaustif sur la préparation mentale. Ma seule ambition est de vous donner les premiers outils que j'estime être essentiels pour renforcer son mental et mieux se préparer au quotidien, mais aussi susciter votre curiosité.

Je souhaite pouvoir mettre toute mon expérience auprès d'athlètes, de managers ou d'entreprises à votre service pour que vous puissiez atteindre vos objectifs, réaliser vos rêves, renforcer votre mental et faire face.

Vous trouverez dans ce livre les clés pour renforcer votre mental, à votre rythme et surtout avec plaisir. Car, comme le dit Yannick Noah : « *Le plaisir précède la victoire.* »

© Groupe Eyrolles